

Диетолог рассказала, как правильно организовать питьевой режим детей

Лето – время радости, игр на свежем воздухе, пикников и купаний. Однако в жаркие дни особенно важно следить за питьевым режимом детей, чтобы избежать обезвоживания и поддерживать здоровье малышей. Диетолог областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики Любовь Савельева рассказала, как правильно организовать питьевой режим летом для детей.

#### Почему важно пить больше воды летом?

Летом дети быстрее теряют жидкость из-за повышенной температуры и активных игр на улице. Отсутствие достаточного количества жидкости может привести к обезвоживанию, что негативно скажется на здоровье и самочувствии ребёнка. Поэтому важно помнить о необходимости пить больше воды в жаркое время.

#### Каким должен быть оптимальный питьевой режим?

У детей от 3 до 7 лет потребность воды составляет 80 мл на 1 кг массы тела. В это количество входит и жидкость, содержащаяся в блюдах и продуктах. Ориентировочно ребёнку в возрасте 2–7 лет требуется 1,2–1,7 литра жидкости. Дети старше 12 лет испытывают те же потребности в жидкости, что и взрослые, то есть в среднем им необходимо до 2,5 литра в день, включая жидкость, содержащуюся в блюдах. В жару количество воды может увеличиваться. Важно не забывать об обильном употреблении жидкости в течение дня, особенно после активных игр на улице.

#### Какие напитки можно предлагать ребёнку?

*Вода* – основа жизни и здоровья. Этот напиток, несомненно, является лучшим выбором для детей. Вода помогает организму правильно функционировать, поддерживает уровень жидкости и способствует нормальной работе всех систем организма.

*Свежевыжатые соки из натуральных фруктов и овощей* – отличный источник витаминов и минералов для детей. Однако важно помнить, что соки содержат сахар, поэтому их употребление нужно контролировать. Лучше всего разбавлять соки водой или давать детям цельные фрукты и овощи для сохранения пользы и уменьшения количества сахара.

*Молоко* – ещё один полезный напиток для детей, так как оно богато кальцием, необходимым для здоровья костей и зубов. Молоко также содержит белок, жиры и другие питательные вещества, важные для роста и развития детей. Однако стоит выбирать нежирные варианты молока и следить за его качеством.

*Зелёный чай* – отличный выбор для детей благодаря его антиоксидантным свойствам и полезным веществам. Он способствует укреплению иммунитета, улучшению пищеварения и общего состояния организма. Однако следует

помнить, что зелёный чай содержит кофеин, поэтому его употребление не должно быть безмерно, одного бокала в день достаточно.

#### Каких напитков стоит избегать?

В жару не рекомендуется давать детям слишком сладкие газированные напитки, так как они могут вызвать обезвоживание из-за высокого содержания сахара и красителей. Также стоит ограничить потребление кофеиновых напитков, таких как чай или кола, чтобы избежать лишнего раздражения и возможных проблем со сном.

#### Как создать привычку пить воду?

Один из способов создать привычку пить воду – самим быть примером для своего ребёнка. Если он видит, что вы пьёте воду регулярно, то, скорее всего, захочет повторять за вами. Также можно разрешить ему выбирать красивую посуду для питья воды или использовать стакан с его любимым персонажем, добавлять в воду кусочки фруктов или ягод для аромата. Важно обучить малыша пить воду не только из-за жажды, но и в течение дня, особенно после подвижных игр на улице.

Питьевой режим детей летом играет важную роль в поддержании здоровья и хорошего самочувствия. Следить за тем, чтобы ребёнок получал достаточное количество жидкости в жаркое время, легко, если создать интерес к употреблению воды и здоровых напитков.